



# Mielenterveyden edistäminen **KUULUU KAIKILLE**

## Mitä?

### JOINT ACTION ON MENTAL HEALTH AND WELLBEING

Joint Action on Mental Health and Wellbeing on mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia koskeva EU:n yhteistoimi, joka toteutettiin vuosina 2013–2016.

Toiminnan tavoitteina oli edistää mielenterveyden asemaa Euroopan kansanterveyspolitiikassa, parantaa hoidon edellytyksiä ja kehittää työvälineitä, joilla jäsenmaita autetaan edistämään mielenterveyttä ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisyä.

Yhteistoimen merkittävimpänä tuloksena tuotettiin mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia koskeva toimintasuunnitelma: **European Framework for Action on Mental Health and Wellbeing**

Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät tunnetaan ja niihin voidaan vaikuttaa. Siksi on tärkeää, että EU:n jäsenmaat toteuttavat toimintasuunnitelman suosituksia ottaen huomioon paikalliset, alueelliset ja kansalliset tarpeensa. Toimintasuunnitelma tukee jäsenvaltioita, kun ne tarkastelevat politiikkojaan ja jakavat kokemuksiaan toimien tehostamisesta.

## Miksi?

### SUURET KUSTANNUKSET YHTEISKUNNALLE

Perusta mielenterveydelle luodaan jo lapsuudessa. Mielenterveyden edistäminen vaatii riittävän varhaisia toimia, ja niiden on katettava ihmisten koko arkielämä.

Suomessa mielenterveyden häiriöiden kokonaiskustannukset työpanosmenetyksineen ovat noin viisi miljardia euroa/vuosi. Joka vuosi menetetään neljä miljoonaa työpäivää mielenterveysongelmien aiheuttamina sairauspoissaoloina. Lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveysongelmien takia.

## Miten?

### PÄÄTÖKSENTEKIJÖILLE JA TOIMINNAN SUUNNITELIJOILLE

Tämä kortti tarjoaa mielenterveyden edistämisen askeleita poliittisille päättäjille, terveyden- ja sosiaalihuollon sekä opetustoimen ammattilaisille, työnantajille, työeläkelaitoksille ja työmarkkinajärjestöille.

## MIELENTERVEYS KAIKESSA PÄÄTÖKSENTEOSSA -SUOSITUKSET

- Mielenterveys tulee sisällyttää eri politiikkasektoreihin kaikilla hallintotasoilla esimerkiksi sisällyttämällä mielenterveys näkyvästi yleisten terveysvaikutusten arviointeihin ja vahvistamalla mielenterveystaitojen ja mielenterveyden vaikutusten ymmärtämistä.
- Mielen hyvinvointia edistetään ja mielenterveyden häiriöitä ehkäistään vaikuttamalla mielenterveyden sosiaaliin taustatekijöihin esimerkiksi tukemalla vanhemmuutta, edistämällä mielenterveyttä kouluissa ja työpaikoilla sekä varmistamalla edullisen julkisen liikenteen ja kulttuuritoiminnan saavutettavuus.
- Työvälineet voivat käsittää yhteistä budjetointia, mielenterveysasioiden integrointia osaksi terveyden eturyhmiä, ministeriöiden välisiä mielenterveyttä käsitteleviä komiteoita, koulutusta mielenterveyden taustatekijöistä tai mielenterveysvaikutusten arvioinnin työkaluja. Voidaan myös luoda monitoimijaisia foorumeja, joissa sekä pannaan alulle että kehitetään mielenterveyspolitiikkaa.



## LISÄTIETOJA

Mielenterveyden edistäminen kouluissa -osahankkeessa tuotettiin julkaisu *Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen – katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa*. Julkaisu on saatavilla verkosta:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-613-1>

Muut mielenterveyden ja hyvinvoinnin yhteistoimen julkaisut

<http://www.mentalhealthandwellbeing.eu/publications>

## MIELENTERVEYS TYÖELÄMÄSSÄ -SUOSITUKSET

- Verkostomaista toimintaa terveys- ja sosiaalipolitiikan, työpolitiikan ja sosiaaliturvan välillä tulee edelleen lisätä.
- Työn henkistä kuormitusta tulee seurata systemaattisesti esimerkiksi sisällyttämällä psykososiaaliset tekijät työpaikkojen riskinarviointeihin.
- Työpaikoilla tulee tehdä konkreettisia kehittämishankkeita, joilla parannetaan vuorovaikutusta ja työprosessien sujuvuutta.
- Varhaisen tuen mallit ja työhön paluuta sairausloman jälkeen tukevat mallit tulee vakiinnuttaa kaikilla työpaikoilla.
- Pieniä ja keskisuuria yrityksiä pitää pyrkiä tavoittamaan verkostojen kautta, jotta toimiviksi havaitut käytännöt voidaan levittää myös niihin.
- Mahdollisuuksia muokata työtä työkyvyn ja elämäntilanteen mukaan tulee lisätä.

## MIELENTERVEYS KOULUISSA -SUOSITUKSET

- Tutkimustietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä ja mielen-terveyshäiriöiden esiintyvyydestä tulee kerätä kattavasti.
- Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen menetelmistä, niiden vaikuttavuudesta, kustannuksista ja käytön laajuudesta tulee tarjota tietoa. Perheitä tulee kuulla menetelmiä kehitettäessä.
- Perheiden, koulujen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten välistä yhteistyötä tulee vahvistaa.
- Koulujen ja oppilaitosten, nuorisotoimen, rikosoikeuden ja sosiaalitoimen koulutustarpeet lasten ja nuorten mielenterveydestä tulee kartoittaa ja työntekijöille on tarjottava riittävästi koulutusta. Myös lasten ja nuorten perheenjäsenille tulee tarjota mielenterveyteen liittyvää koulutusta.
- Lasten ja nuorten mielenterveystyöhön kohdistettavat resurssit on turvattava.
- Verkkopohjaisten teknologioiden mahdollisuuksia mielenterveyden edistämässä tulee hyödyntää, tutkia ja ottaa käyttöön.

## YHTEYSTIEDOT

### Mielenterveys kaikessa päätöksenteossa:

**Johannes Parkkonen**

projektikoordinaattori, johannes.parkkonen@mielenterveysseura.fi

**Suomen Mielenterveysseura**

### Mielenterveys työelämässä:

**Pauliina Mattila-Holappa**

tutkija, pauliina.mattila-holappa@ttl.fi

**Työterveyslaitos TTL**

### Mielenterveys kouluissa:

**Päivi Santalahti**

ylilääkäri, paivi.santalahti@thl.fi

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL**